

ほけんだよい 7月

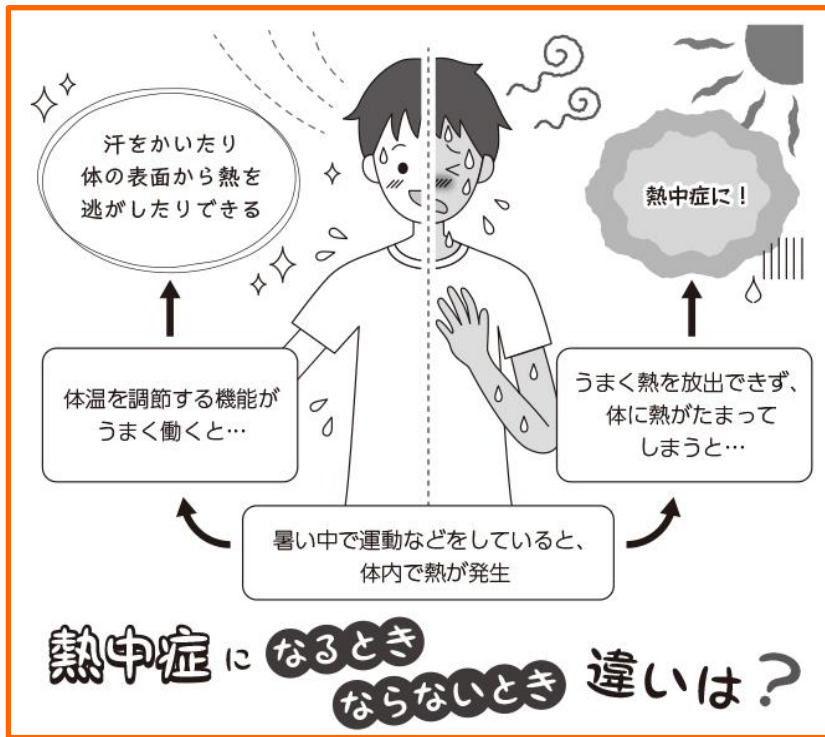


令和4年7月6日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.4



梅雨が明け、青空の広がる季節がやってきました。暑い日が続きますが、体調はいかがですか？ しっかり睡眠をとっていますか？ 朝ごはんはちゃんと食べていますか？（朝食からとる水分・塩分も熱中症予防には重要です。）こまめに水分をとっていますか？（のどがかわく前に飲みましょう。）暑さに負けず元気に過ごすために、熱中症対策をきちんとやっていきましょう。

ところで、7月13日は、語呂合わせから「ナイス（713）の日」といわれています。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「つかれた。もうダメだ。」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」とほめてあげるほうが、よい結果につながるという研究データもあるそうですよ。ナイスなことをたくさん見つけて、元気に夏を乗り切りましょう。



こんな人は
熱中症の危険あり！

思い当たることはありませんか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



体調で気になることがあるときは無理をせず、おうちの人や先生に相談しましょう。



健康診断の結果について

健康診断の結果につきましては、担任の方から夏休み前に、健康手帳にてお知らせいたします。また、健康診断の結果、疾病や異常の疑いのあるお子様や、現在、医療機関で経過をみているお子様には、受診の様子を記入してもらう用紙を随時お渡ししていますので、受診しましたら、その結果を担任へ提出してください。（歯科につきましては、むし歯があるなしにかかわらず、全員に別紙でお知らせいたします。）

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」ということもあるかと思いますが、学校での健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるもので、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあります。

お子様の健康のため、早めの受診をお願いいたします。